



## Academy Leider van je leven – ‘Centering’ & andere hulpbronnen

Deze opdracht hoort bij onderdeel 5: Hoe blijf ik met mezelf verbonden?

Deze week richten we ons op hulpbronnen. Hulpbronnen zijn noodzakelijk om bij jezelf te blijven én weer bij jezelf terug te komen. Op momenten dat we ‘getriggerd’ raken kunnen we het contact met ons ware zelf ‘verliezen’ of minder sterk voelen. Dan is het handig als je weet hoe je weer terug kan komen.

Als de weg van jouw hart de hoofdstraat is, dan zijn er allemaal zijpadjes waar je in terecht kunt komen. Deze zijpadjes hebben je ooit waarschijnlijk gediend. Maar om leider van je leven te zijn is het belangrijk om de hoofdstraat weer terug te vinden. Keer op keer.

Hieronder beschrijf ik een aantal hulpbronnen.

### 1) ‘Centering’

Bij ‘centering’ richt je je op het centrum van je lichaam. Dan kan je hart zijn, een heel belangrijk centrum. Vaak zit je centrum ook lager, bijvoorbeeld rond de navel of in je bekken. Voel even waar jouw centrum zit in je lichaam. Een stabiel punt. Focus je erop en adem ernaartoe. Alsof je je hele aandacht in dat punt centreert. Merk op wat het met je doet.

### 2) Aarding

Aarden of aarding is een hele goede tegenhanger tegen veel gedachtes. Zeker bij opwaartse reactiepatronen (angst, paniek, piekeren) is dit een hele belangrijke hulpbron. Bij aarding focus je je weer op je lichaam. Met name op je voeten, of je onderstel (bekken, benen, voeten). Je brengt je aandacht daar helemaal naartoe. Adem helemaal naar beneden. Dit kun je zittend, liggend of lopend oefenen. Merk op wat het met je doet.

### 3) Zachte aanraking/ troost

Vaak zijn we geneigd streng of hard te zijn voor onszelf. Deze hulpbron gaat over jezelf troost brengen. Door zachte aanraking, bijvoorbeeld zacht over je buik te wrijven of een hand op je hart te leggen. Zeker op kwetsbare momenten is dit een hele prettige hulpbron. Merk op wat er gebeurt als je dit doet.

### 4) Wiegen

Deze komt terug op de babytijd. Wat is er het allerfijnste voor een baby? Om gewiegd te worden. Je kunt jezelf wiegen door zachtjes heen en weer te bewegen van links naar rechts. Ook kun je een (hang)stoel aanschaffen waarin je kunt wiegen. Een baby kalmeert ervan, maar volwassenen ook! Probeer het eens en merk op wat het met je doet.



Probeer de vier hulpbronnen uit en merk op wat het beste voor jou werkt. Noteer hieronder:

---

---

---

Ga deze hulpbron deze week dagelijks gebruiken. Het hoeft maar kort te zijn. Maar een dagelijks moment. Wat is je ervaring hiermee? Noteer hieronder:

---

---

---

---

---

---

Als je deze week een uitdagend moment tegenkomt, gebruik dan je hulpbron. Beschrijf je bevindingen hieronder. Wat gebeurde er? Wat was het effect op jou? Welke hulpbron paste je toe? Wat was het effect daarvan?

---

---

---

---

---

---

NB: Deze hulpbronnen zijn allemaal gericht op jezelf helpen. Soms is het nodig om juist contact te zoeken met iemand, een goede vriend/vriendin/ familielid. De vier hulpbronnen kun je makkelijk oefenen door de dag heen. Maar voel zelf goed wat jij nodig hebt. Als jij iemand bent die al veel alleen doet, wellicht is het voor jou juist helpend als je iemand even een appje kunt sturen, of kan bellen! Soms hebben we even iemand anders nodig om weer bij onszelf terug te komen.

Wil je meer weten over  
Leider van je leven? Maak  
een [belafsprak](#)